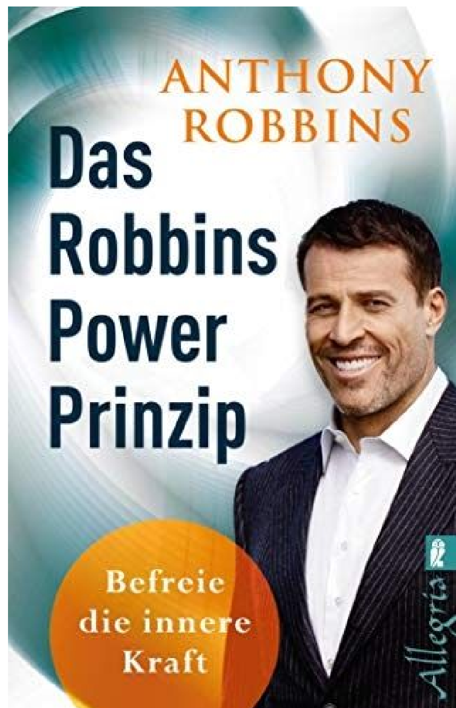
BlinkistDE

Das Robbins Power Prinzip

Wie Sie Ihre wahren inneren Kräfte sofort einsetzen

Von Anthony Robbins



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

In Das Robbins Power Prinzip lernt der Leser, dass jeder Mensch die volle Kontrolle über sein Leben hat. Wir können unsere Gewohnheiten und Emotionen steuern und durch unseren Glauben an die richtigen Dinge dafür sorgen, dass unser Leben so wird, wie wir es uns wünschen.

Wer diese Blinks lesen sollte

Unzufriedene, die ein besseres Leben führen wollen
Jeder, der die richtigen Entscheidungen treffen möchte
Alle, die ihr Schicksal gerne selbst in die Hand nehmen

Wer das Buch geschrieben hat

Anthony Robbins ist ein US-amerikanischer Coach, Trainer für Neuro-Linguistisches Programmieren und Bestsellerautor. Er hat schon verschiedene Unternehmen wie IBM und AT&T beraten, Sportmannschaften gecoacht und unter anderem mit Bill Clinton und Andre Agassi zusammengearbeitet. Robbins hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht und lebt mit seiner Familie in Kalifornien.

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM

Was drin ist für dich: Deinen Traum leben.

Ab sofort gibt es keinen Grund mehr, die Reichen und Schönen zu beneiden, denn in Das Robbins Power Prinzip wirst du lernen, dass du selbst das Leben führen kannst, von dem du immer geträumt hast. Du wirst schlechte Gewohnheiten ablegen, richtige Entscheidungen treffen und die richtigen Fragen stellen, die dich im Leben weiterbringen – und du wirst glücklich sein. Einfach, weil du dich dafür entscheidest.

Die folgenden Blinks stellen verschiedene Ideen vor, mit denen du nicht nur dein eigenes Leben, sondern auch das von anderen entscheidend verbessern kannst. Du wirst erstaunt sein, wie einfach es ist. Es kann gut sein, dass du sofort damit anfängst, zu deinen Entscheidungen zu stehen und deine Träume in Realität zu verwandeln.

In diesen Blinks findest du heraus,

warum du dir mit schlechter Musik die Schokolade abgewöhnen kannst,
wie du dein Leben durch neues Vokabular besser zu schätzen lernst, und
wie du das Leben anderer verbessern kannst, indem du das richtige Abendessen auswählst.

Wenn du dein Leben verändern möchtest, musst du zu deinen Entscheidungen stehen.

Wann hast du das letzte Mal darüber nachgedacht, dein Leben zu ändern?

Vielleicht wolltest du mit dem Rauchen aufhören oder endlich regelmäßig Sport treiben. Hat es geklappt? Wenn nicht, liegt es vielleicht daran, dass du dir nur gedacht hast „Ich würde gerne Sport treiben“ anstatt „Ich werde regelmäßig Sport treiben.“

Wenn du wirklich etwas ändern willst, musst du eine Entscheidung treffen – und unbedingt zu ihr stehen. Komme, was wolle. Du darfst dich durch nichts von deinem Plan abbringen lassen.

Wie das geht, hat z.B. Sōichirō Honda vorgemacht, der Gründer der weltbekannten Automarke. Er hat sich schon als Schüler in den Kopf gesetzt, dass er eines Tages Autos mit möglichst effektiven Kolbenringen herstellen würde. Und obwohl das Leben ihm viele Hindernisse in den Weg gestellt hat, arbeitete er unbeirrt weiter an seinem Traum: Während des Zweiten Weltkrieges sorgte die japanische Regierung dafür, dass Privatleute keinen Beton mehr kaufen konnten. Honda, der gerade seine erste Fabrik bauen wollte, ließ sich davon nicht abhalten. Er erfand kurzerhand eine Methode, um selbst Beton herzustellen.

Anfangs ist es schwer, so konsequent zu den eigenen Entscheidungen zu stehen. Doch je öfter du es tust, desto einfacher wird es. Natürlich wirst du auch irgendwann einmal scheitern. Aber wenn es soweit ist, darfst du dich nicht entmutigen lassen. Überlege dir lieber, was du daraus lernen kannst.

Wenn du z.B. versuchst, mit dem Rauchen aufzuhören, und dabei scheiterst, kannst du daraus viel für deinen nächsten Versuch lernen. Hast du wieder angefangen, als du mit Freunden ein Bier trinken warst? Dann geh beim nächsten Versuch kein Bier mehr trinken!

Verbessere dein Verhalten, indem du schlechte Gewohnheiten durch gute ersetzt.

Zu deinen Entscheidungen zu stehen ist wichtig, doch manchmal reicht das noch nicht aus, um dein Verhalten wirklich zu ändern. Dann gibt es einen einfachen Mechanismus, den du nutzen kannst: Alles, was du tust, bereitet dir entweder Schmerzen oder Freude. Wenn du diese Dynamik verstanden hast, kannst du sie zu deinem Vorteil nutzen.

Wenn du eine Angewohnheit loswerden möchtest, dann verbinde sie mit Schmerzen. Stell dir vor, du möchtest gerne aufhören, ständig Schokolade zu naschen. Dann kannst du den Verzehr von Schokolade mit Schmerzen assoziieren – keine Sorge, wir sprechen hier von psychischen Schmerzen, nicht von körperlichen. Du könntest z.B. beschließen, dass du jedes Mal, wenn du Schokolade isst, einen ganz schrecklichen Song laut singen musst. Da du zu deinen Entscheidungen stehst, musst du das durchziehen, auch wenn du gerade im Büro oder an der Bushaltestelle bist. Dein Gehirn wird den Geschmack von Schokolade schon bald mit diesem unangenehmen Gefühl verbinden und deine Lust auf Schokolade wird ganz von selbst nachlassen.

Um das langfristig durchzuhalten, solltest du aber auch eine andere, bessere Gewohnheit finden, die dir genauso viel Freude bereitet wie die alte, die du abgelegt hast. Zuerst solltest du dir dabei überlegen, welche Vorteile es hat, wenn du eine Angewohnheit ablegst. Z.B. kann es sein, dass du nach Monaten wieder in deine Lieblingsjeans hineinpasst, wenn du keine Schokolade mehr isst. In einem zweiten Schritt solltest du dann eine alternative Beschäftigung finden. Am besten etwas, das dir so viel Spaß macht wie die schlechte Gewohnheit – das aber gesünder ist und nicht dick macht. Wie wäre es mit Tennis oder Yoga?

Dass diese Strategie funktioniert, bewies eine Studie, die sich mit Drogenabhängigen nach einem Entzug beschäftigte. Das Ergebnis dieser Untersuchung zeigte, dass diejenigen, die eine alternative Quelle der Freude gefunden hatten – wie z.B. eine neue Beziehung oder ein tolles Hobby – viel seltener rückfällig wurden als diejenigen, die die Drogen einfach ersatzlos aus ihrem Leben gestrichen hatten. Eine positive Alternative kann uns also am besten von einer schlechten Angewohnheit abhalten.

Verändere deine Vorstellungen und du veränderst dich selbst.

Stell dir einmal zwei Menschen vor, die beide gerade 60 Jahre alt geworden sind. Der eine denkt sich, dass sein Leben jetzt bald zu Ende ist und die besten Jahre schon längst hinter ihm liegen. Der andere hingegen kann es kaum erwarten, herauszufinden, was die kommenden Jahre noch für ihn bereithalten. Warum sind die beiden so unterschiedlich?

Es liegt nicht daran, dass sie unterschiedliche Dinge erlebt haben, sondern daran, dass sie diese Dinge unterschiedlich interpretieren und nicht die gleichen Vorstellungen haben.

Eine Vorstellung ist eine Annahme, die durch verschiedene Hinweise gestützt wird. Du könntest z.B. annehmen, dass du eine gute Fußballspielerin bist. Aber eine Vorstellung wird erst daraus, wenn du verschiedene Hinweise bekommst, die dich in dieser Annahme bestätigen – wenn du z.B. jedes Spiel gewinnst oder deine Mitspieler dich loben.

So gut wie jedes Ereignis in unserem Leben kann uns einen Hinweis geben, der unsere Vorstellungen beeinflusst: Viele Menschen denken beispielsweise, das Leben wäre schrecklich, weil ihnen etwas Schreckliches passiert. So muss es aber nicht laufen: Wenn du bestimmte Hinweise anders interpretierst, kannst du dafür sorgen, dass sich dein Leben zum Positiven entwickelt.

Hier ist ein Beispiel: Wenn du jemanden verlierst, den du liebst, dann könnte das für dich ein Hinweis darauf sein, dass das Leben sinnlos und traurig ist. Du kannst es aber auch als Hinweis darauf interpretieren, dass du mit dieser Erfahrung weiser und stärker bist als zuvor. Vielleicht nutzt du das Erlebnis, um in Zukunft anderen Menschen in einer ähnlichen Situation zu helfen?

Wenn du dein Leben verändern möchtest, musst du deine Vorstellungen ändern. Dies gelingt dir am besten, indem du dir ein Vorbild suchst: irgendjemanden, der schon sehr gut darin ist, seine eigenen Glaubensgrundsätze zu ändern.

Ein neues Vokabular kann deine Einstellung und deine Gefühle ins Positive rücken.

Im Englischen gibt es ca. 3.000 Wörter, die Emotionen beschreiben. Leider sind zwei Drittel davon für negative Gefühle reserviert – vielleicht einer der Gründe dafür, warum die Menschen öfter mit schlechten Gefühlen zu kämpfen haben, als dass sie ihre positiven Emotionen genießen.

Du solltest genau darauf achten, welche Wörter du verwendest, denn sie beeinflussen deine Gedanken und deine Wahrnehmung. Wenn du etwas anders benennst, denkst du ganz automatisch auch anders darüber nach. Hier ein ganz einfaches Beispiel: Wenn du irgendwo im Nirgendwo unterwegs bist und auf einer Landstraße plötzlich einen Platten hast, kannst du dich bei deinen Mitfahrern darüber auslassen wie „ätzend" das jetzt ist und wie sehr dich das „nervt". Wenn du dich allerdings anders ausdrückst und einfach nur sagst, dass das jetzt „etwas unpraktisch" sei, dann bringst du die ganze Situation gleich in einen viel weniger emotionalen und negativen Kontext.

Daher solltest du dir angewöhnen, für positive Gefühle möglichst starke Wörter zu verwenden und für negative Gefühle eher schwache, relativierende Ausdrücke. Anstatt zu antworten, dass es dir „ganz gut" geht, kannst du z.B. sagen, dass alles „ganz hervorragend" ist und „nicht besser laufen könnte". Wenn dir etwas Sorgen bereitet, solltest du nicht sagen, dass du „Angst hast", sondern eher, dass du „ein wenig besorgt" bist. So veränderst du ganz automatisch deine Wahrnehmung hin zum Positiven.

Es gibt auch noch den Trick, besondere und ausgefallene Wörter zu benutzen, um negative Emotionen zu beschreiben. Wenn du z.B. nicht „Das kotzt mich an“ sagst, sondern „Da ist mir wohl eine Laus über die Leber gelaufen“, klingt das so lustig, dass du dich sofort besser fühlen wirst. Auch die Leute um dich herum wissen dann, dass zwar gerade etwas nicht perfekt läuft, du aber nicht vollkommen in deinen negativen Gefühlen ertrinkst.

Wenn du die richtigen Fragen stellst, findest du eine Lösung für jedes Problem.

Unsere Gedanken sind im Prinzip nichts anderes als eine lange Reihe von Fragen und Antworten. Diesen inneren Monolog kannst du beeinflussen. Stelle die richtigen Fragen und sorge so dafür, dass deine Gedanken positiver und zielgerichteter werden.

Die Art der Fragen beeinflusst deine Lebensqualität direkt, denn sie verschieben deinen Fokus in eine bestimmte Richtung. Wenn dir z.B. etwas Schlimmes passiert, könntest du dich fragen: „Warum passiert so etwas immer mir?“ Das ist allerdings keine gute Frage, weil sie dazu führt, dass du dich darauf konzentrierst, was du selbst falsch gemacht hast und warum du dieses Unglück vielleicht sogar verdienst – eine Garantie für depressive und unproduktive Grübeleien.

Immer, wenn du vor einem Problem stehst, solltest du daher versuchen, dir die richtigen Fragen zu stellen. Das ist zunächst nicht so einfach, weil wir in schlimmen Situationen von schlechten Fragen geradezu überwältigt werden und uns dann von ihren Antworten entmutigen lassen. Also musst du dich ganz bewusst dazu zwingen, gute und produktive Fragen zu stellen. Dazu gehören z.B. Fragen wie „Was sind die Vorteile dieser Situation?“ oder „Was kann ich tun, damit die Lösung dieses Problems zu einer Freude für mich wird?“ Durch solche Fragen hellst du deine Stimmung sofort auf und dadurch wird es dir viel leichter fallen, eine Lösung zu finden oder mit den Folgen zurechtzukommen.

Du kannst dir auch jeden Morgen solche Fragen stellen, um eine generell positive Lebenseinstellung zu gewinnen. Wenn du es schaffst, dich in der Früh in eine gute Stimmung zu versetzen, dann hast du gute Chancen, auch den Rest des Tages zuversichtlich und voller Energie zu verbringen. Das wiederum erhöht deine Chancen auf Erfolg und macht dich zu einem glücklicheren Menschen. Um das zu erreichen, kannst du dich morgens z.B. fragen, was dich gerade glücklich macht, wofür du dankbar bist oder worauf du stolz bist.

Entdecke deine inneren Werte, um die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Was ist dir im Leben am wichtigsten? Liebe, Gesundheit, Erfolg? Oder etwas ganz anderes? Die glücklichsten Menschen sind diejenigen, die ihre Ziele genau kennen und ihr Leben dementsprechend gestalten. Es ist also Zeit, einmal ganz genau in dich hineinzuhören.

Die meisten Menschen sind sich ihrer persönlichen Werte gar nicht bewusst. Wenn du dich manchmal seltsam unerfüllt fühlst und nicht genau weißt, woran das liegt, könnte dieses fehlende Bewusstsein der Grund dafür sein. Du lebst dann nicht so, wie es deinen eigenen Werten entspricht und wie es für dich eigentlich richtig wäre.

Stell dir z.B. vor, du bekommst ein Jobangebot in einem anderen Land. Dazu müsstest du umziehen und deine ganze Familie zurücklassen. Würdest du das tun? Wenn du dich nicht entscheiden kannst, dann liegt das daran, dass du dir über deine Werte nicht ganz sicher bist.

Wenn du hingegen weißt, dass dir deine persönliche Weiterentwicklung am wichtigsten ist, kannst du die Entscheidung treffen, ohne sie später einmal zu bereuen. Das gilt natürlich auch, wenn du dir sicher bist, dass bei dir die Familie an erster Stelle steht. Versuche doch einmal aufzuschreiben, welche Werte dir in welcher Reihenfolge am wichtigsten sind, und schreibe auch dazu, warum du sie ausgewählt hast. Das wird dir bei zukünftigen wichtigen Entscheidungen eine große Hilfe sein.

Es kann allerdings auch passieren, dass deine Werte nicht perfekt zu deinen Zielen passen. Dann musst du etwas ändern, denn nur wenn Werte und Ziele auch übereinstimmen, wirst du Erfolg haben. Wenn dir z.B. die Leidenschaft wichtig ist, dann stellst du vielleicht irgendwann fest, dass das auf Kosten deiner Gesundheit geht – und wer sich nicht gesund fühlt, kann Dinge nicht so leidenschaftlich anpacken.

In einem solchen Fall ist es möglich und vielleicht eine gute Lösung, deine Werte zu ändern. Du kannst beschließen, dass Gesundheit ab sofort einen wichtigeren Stellenwert einnehmen wird als die Leidenschaft. So kannst du dich auch weiterhin voller Feuer in deine Aktivitäten stürzen, ohne gesundheitliche Nachteile zu haben.

Lebe nach bestimmten persönlichen Regeln und sprich mit anderen darüber.

Das ganze Leben steckt voller Regeln. Sie bestimmen, was wir tun, was wir denken und was wir mögen. Dazu gehören auch viele, teilweise unbewusste innere Regeln, wie z.B. „Wenn ich Schokolade esse, bin ich glücklich." Solche inneren Regeln legen fest, wann wir uns gut fühlen und wann nicht.

Leider bemerken wir oft nicht, dass wir mit solchen strengen inneren Regeln unsere positiven Gefühle unnötig einschränken. Viele Leute haben unzählige Regeln, die besagen, was alles passieren muss, damit sie glücklich sind. Sie denken dann z.B., dass sie erst glücklich sein werden, wenn sie Anerkennung von anderen bekommen, zu Partys eingeladen werden oder eine große Geldsumme gewinnen.

Das Problem daran ist, dass diese Leute ihr Glück von Ereignissen abhängig machen, die sie nicht kontrollieren können. Du solltest dich lieber für Regeln entscheiden, deren Erfüllung auch in deiner Macht liegt. Du kannst z.B. einfach beschließen, dass du jedes Mal glücklich sein wirst, wenn du eines deiner Ziele erreichst oder einen erfolgreichen Tag hinter dir hast.

In diesen inneren Regeln liegt übrigens auch häufig der Grund dafür, dass du sauer wirst. Wenn du dich mit jemandem streitest und dabei richtig böse wirst, dann liegt das oftmals daran, dass gerade eine deiner ungeschriebenen inneren Regeln verletzt wurde. Allerdings kannst du nicht erwarten, dass sich alle an die gleichen Regeln halten!

Vielleicht bist du z.B. wütend auf einen Freund, weil er dich nie anruft. Gemäß deinen Regeln ruft man Freunde ab und zu an. Aber vielleicht gelten für deinen Freund selbst andere Regeln und für ihn bedeutet Freundschaft einfach füreinander da zu sein, ohne irgendwelche regelmäßigen telefonischen Verpflichtungen zu haben. In diesem Fall hilft es, wenn du mit dem anderen über deine inneren Regeln sprichst. So werdet ihr euch besser verstehen und ihr beide könnt den unnötigen Streit schnell begraben.

Lerne, deine Gefühle zu verstehen und zu kontrollieren.

Wir haben gesehen, wie du durch innere Regeln bestimmen kannst, wann du glücklich bist. Das ist aber noch nicht alles – tatsächlich kannst du alle deine Gefühle kontrollieren, wenn du sie erst einmal verstanden hast!

Dazu musst du deine Gefühle erst einmal genau identifizieren und sie zu schätzen lernen. Viele Menschen lassen sich von ihren negativen Emotionen oft überwältigen, weil sie sie generalisieren oder nicht in der Lage sind, sie richtig zu deuten und einzuordnen. Wenn du z.B. wütend oder genervt bist, ist es sehr gut möglich, dass du eigentlich nicht wirklich genervt bist, sondern einfach nur müde oder sogar hungrig. Sobald du dein eigentliches, zugrundeliegendes Gefühl identifiziert hast, kannst du positives Vokabular benutzen, um die negative Stimmung einzuordnen und abzuschwächen: Ein kleines „Vielleicht sollte ich mal an der Matratze horchen“ entschärft die Situation sofort.

Außerdem ist es wichtig, dass du deine Gefühle schätzt und sie niemals hasst. Jedes Gefühl hilft dir dabei, Dinge, die nicht passen, zu verändern. Sie sind Signale, die dir zeigen, dass etwas nicht stimmt, und sobald du begriffen hast, was genau es ist, kannst du dich daranmachen, das Problem zu beseitigen und die Situation zum Positiven zu wenden.

Um effektiv mit deinen Emotionen umzugehen, musst du also herausfinden, was sie dir sagen wollen. Du solltest dabei immer zuversichtlich sein und dir bewusstmachen, dass du der Herr über deine Emotionen bist und nicht umgekehrt.

Wenn du dich z.B. unglücklich fühlst und herausfindest, dass du eigentlich einsam bist, hast du das Ruder in der Hand. Vielleicht liegt es daran, dass du schon länger nicht mehr mit einem guten Freund geredet hast? Ruf ihn an und verabrede dich zu einem Kaffee!

Falls du jemals den Eindruck haben solltest, irgendein Gefühl nicht kontrollieren zu können, hilft es oft, wenn du dich an eine Situation erinnerst, in der du das gleiche Gefühl schon einmal erfolgreich überwunden hast. Die Erinnerung daran wird dir das nötige Selbstvertrauen geben, um auch dieses Mal Herr der Lage zu bleiben.

Tu etwas für deine Gemeinschaft, um herauszufinden, wie viel du als Individuum erreichen kannst.

Mit den Methoden aus den letzten Blinks wird es dir gelingen, dein eigenes Leben erfolgreich und glücklich zu gestalten. Aber das ist noch längst nicht alles, denn in dir steckt

auch die Kraft, die gesamte Gesellschaft zu verändern und das Leben von anderen Menschen zu verbessern.

Selbst die kleinsten Entscheidungen, die du triffst, können einen großen Einfluss auf das Leben von anderen haben. Die meisten Menschen glauben nicht daran und versuchen es daher erst gar nicht, doch es stimmt wirklich: Alles, was du tust, hat Auswirkungen.

Wenn du z.B. Freunde zum Essen einlädst, kannst du schon etwas Gutes bewirken, indem du ihnen ein vegetarisches Menü kochst anstatt eines saftigen Steaks. Denn die Produktion von Fleisch verschlingt viel mehr Wasser, Land und Energie als die Produktion von Pflanzen. So trägst du mit einem einzigen Dinner dazu bei, dass die Ressourcen der Erde geschont werden.

Du solltest versuchen, jeden Tag zumindest eine kleine gute Tat zu vollbringen. Du bist jetzt in der Lage, dein Leben und deine Gefühle zu kontrollieren, also kannst du auch anderen dabei helfen, glücklicher zu werden. Stell dir z.B. vor, du bist im Supermarkt einkaufen und läufst dort jemandem über den Weg, der wirklich traurig aussieht. Spring über deinen Schatten und sprich ihn an! Vielleicht fällt dir ein kleines Kompliment ein? Sei freundlich zu Fremden und lächle sie an – solche Kleinigkeiten können anderen den Tag retten, wenn sie schon nicht mehr damit gerechnet haben. Diese gute Stimmung werden sie dann auch an andere weitergeben.

Indem du deine Gefühle und dein Verhalten kontrollierst, kannst du nicht nur dein eigenes Leben verbessern, sondern auch das Leben der Menschen um dich herum ein wenig schöner machen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieses Buches ist:

Jeder Mensch hat das Potenzial, seine Entscheidungen, seine Gefühle und sein Verhalten so zu kontrollieren, dass er ein glückliches und erfolgreiches Leben führt. Es gibt verschiedene Techniken, die dir dabei helfen, das zu lernen. Wenn du es geschafft hast, kannst du damit auch andere Menschen glücklicher machen.

Was du konkret umsetzen kannst:

Räume Missverständnisse schnell aus dem Weg.

Wenn du mit einem Freund in Streit gerätst, kann es sehr gut sein, dass er eine deiner ungeschriebenen inneren Regeln verletzt hat. Sag ihm, was dich stört. Vermutlich wird sich schnell herausstellen, dass er selbst einfach nach anderen inneren Regeln lebt und dich überhaupt nicht verletzen wollte.

Sag es ein bisschen netter.

Worte spielen eine wichtige Rolle dabei, wie wir und andere bestimmte Situationen wahrnehmen. Versuche, für jede negative Situation abschwächende Worte zu finden, denn dadurch wird sie automatisch emotional entschärft. Wenn du z.B. mit dem Service im Restaurant unzufrieden bist, dann schnauze den Kellner nicht lautstark an, sondern erkläre ihm ruhig und freundlich, was genau du gerade nicht so gut findest und wie es besser laufen könnte.

Erstelle eine Liste deiner persönlichen Wertvorstellungen.

Nimm dir etwas Zeit, um genau aufzuschreiben, welche Werte dir im Leben wichtig sind. Jeder Mensch hat hier unterschiedliche Prioritäten. Sind es vielleicht Freiheit, Abenteuer und Leidenschaft? Oder doch eher Gesundheit, Familie und Sicherheit? Schreibe dir deine Werte in der richtigen Reihenfolge auf und notiere auch, warum dir gerade diese Werte so wichtig sind. Diese Liste wird dir bei schwierigen Entscheidungen eine große Hilfe sein.

Buch im Amazon Shop